

Weekly Goal Tracker

Goal setting is about imagination—about creating a vision of something that doesn't yet exist, and then committing to bringing that idea into reality. Part of the FEAST program is setting one goal for the program. Your goal can be about diet—deciding that you want to eat more (or less, or none) of a certain food. Or, your goal can be about exercise, attitude, or really anything you want.

Take a moment and think about what your goal for program might be. Write it down in the box below. Then, think about how you're going to achieve this goal. What do you need to do each day to make this goal a reality? (For example, if your goal is to drink more water, your strategy might be to drink a glass of water as soon as you wake up each morning). Share your goal in the meeting, if you want.

Next week in the meeting, share about your success—no matter how big or small!

Change begins with a single step

5) Ways I Will Maintain My Progress

4) New Actions I Will Try and Additional Support I Need

3) What's Working? What's Not Working?

2) Actions I Will Take

1) What I Want to Achieve



FEAST
FOOD · EDUCATION · ACCESS
SUPPORT · TOGETHER

Seguimiento de Metas Semanales

El establecimiento de metas requiere imaginación, es la creación de una visión sobre algo que todavía no existe, y luego llevar esa idea a la realidad. Parte del programa FEAST es establecer una meta para el programa. Los objetivos pueden ser los que usted guste intentar, si desea comer más ciertos de alimentos, o si desea comer menos ciertos alimentos o eliminarlos de su dieta. Puede ser sobre ejercicio, actitud, o realmente lo que usted guste.

Tome un momento y piense en cual va ser su meta para esta programa. ¡Anótelos en los cuadros abajo! Entonces, piense en cual va a ser su estrategia completar su meta. (Por ejemplo, si su meta es beber más agua, su estrategia puede ser, "beber un vaso de agua cada mañana cuando me despierto.") ¡Si desea, puede compartir su meta con el grupo!

Y la próxima semana, puede compartir sus éxitos, aunque ellos pueden ser pequeños.

Los cambios comienzan con un solo paso

5) Maneras en las que Mantendré mi Progreso

4) Acciones Nuevas que Intentare y Apoyo Adicional que Necesitare

3) ¿Que está Funcionando y Que no Está Funcionando?

2) Acciones que Tomare

1) Lo que Quiero Lograr



FEAST
FOOD · EDUCATION · ACCESS
SUPPORT · TOGETHER